fecam
- DEPORTE INCLUSIVO -
1993 - 2023

NORMATIVA GIMNASIA RÍTMICA 2023

Esta Normativa recoge las observaciones más importantes a tener en cuenta para competir en este deporte, para lo no contemplado en esta normativa se aplicará el reglamento de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica.

SUPERFICIE

Tapiz cuya superficie deberá ser plana y sin obstáculos, con unas medidas de 13 x 13 m para actuaciones individuales.

CATEGORÍAS

Categoría Infantil/sub 11: once (10) años y anteriores.
Categoría Junior/sub 16: de once (11) a quince (15) años (ambos incluidos).
Categoría Absoluta: de dieciséis (16) a treinta y cinco (35) años (ambos incluidos).
Categoría Senior: treinta y cinco (36) años y posteriores.

NORMAS DE PARTICIPACIÓN

Para que se dispute una prueba debe haber un **mínimo** de tres (3) gimnastas de dos (2) clubes diferentes.

Todos los gimnastas deberán tener en vigor la licencia FECAM del año en curso.

En caso de empate a puntos al finalizar el ejercicio serán las juezas las que determinen el desempate.

Los clubes deberán enviar la música de cada participante a FECAM en formato MP3. El archivo deberá llevar el siguiente formato: “nombre-apellido-clubdeportivo.MP3”. Se fijará una fecha como tope para la recepción de dicha música.

FECAM podrá **modificar** las pruebas en función de los participantes inscritos.

Por el bien de la competición y por el respeto a los deportistas es obligatorio **inscribir a cada deportista en el nivel que le corresponda**, dependiendo de su grado de discapacidad, de existir algún caso en el que un deportista es inscrito en un nivel menor del que debiera este será valorado por el comité de competición y podría ser motivo de descalificación del deportista.

Con el fin de regular que cada gimnasta participe en el nivel que le corresponde se determinarán unas marcas mínimas que todo gimnasta inscrito debe superar. Aquellos gimnastas que no superen la marca establecida para el nivel en el que participen bajarán al año siguiente a un nivel inferior al que han participado.

Para el resto de exigencias se deberá consultar el código FEDDI 2022.

En la reunión de delegados de cada campeonato se creará un **comité de competición** que será responsable de resolver cualquier reclamación y estará formado por:

- Responsable de la Competición.
- Seleccionadoras de Gimnasia Rítmica.
- Juez principal.
- Representante de los Clubes en cada uno de los niveles de participación.

ENTRENADORES

Cada club deberá presentar obligatoriamente un entrenador, quien será el responsable de su club en todo momento durante la competición. En caso de no existir este, será necesaria la presencia de un delegado, que realizará esas funciones.

Será la persona responsable del cumplimiento de las normas y estará sometido a la autoridad y jurisdicción de la organización.

Solo se permitirá el acceso a pista a un entrenador más un delegado, que deberán llevar visible su acreditación.

El empleo de palabras, frases, gestos, acciones, actitudes, etc…, hacia gimnastas, jueces, técnicos o público que resulten intolerantes, racistas o xenófobas pueden conllevar una amonestación por parte de la organización y la reiteración de esta infracción podrá ocasionar su expulsión del campeonato en curso y de posteriores campeonatos.

RECLAMACIONES

FECAM colgará en su página web una hoja de reclamaciones para que cada equipo pueda llevarla a la competición. También estarán disponibles en el campeonato por si fueran necesarias.

Únicamente el delegado del club puede realizar y firmar las reclamaciones. Si el equipo no tuviera delegado inscritos en el campeonato será el entrenador el encargado de presentar dicha hoja.

Se entregará en secretaría dentro de los treinta (30) minutos posteriores a la participación por la que se reclaman, no se aceptarán reclamaciones fuera del tiempo estimado por la organización FECAM.

El Comité de Competición será el encargado de revisar y responder a las reclamaciones.

Cualquier reclamación referente a decisiones de los jueces no será considerada.

REGLAS DE PROTOCOLO

Los gimnastas que vayan a participar en el campeonato deberán estar localizables desde el principio de la competición y siempre con anterioridad a la realización de su prueba, siendo esto responsabilidad del entrenador.

Será obligatorio acreditarse en el campeonato si así es requerido por parte de la organización.

La incomparecencia de un gimnasta, sin ninguna justificación, trascurridos tres (3) minutos después de la hora prevista para su participación, será motivo de descalificación.

Todos los clubes deberán respetar las normas de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica y de FEDDI, y estar atentos a posibles modificaciones.

NIVEL G1

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices les permiten participar en el deporte sin modificación del Reglamento de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica.

Aparato **CUERDA.**

Ver Reglamento de Gimnasia Rítmica FEDDI 2023 (es igual a la modalidad competición).

NIVEL G2

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices necesitan una adaptación del Reglamento de la Reglamento de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica.

Aparato **ARO.**

Ver Reglamento de Gimnasia Rítmica FEDDI 2023 (es igual a la modalidad adaptada).

NIVEL G3

Dirigido a deportistas cuyas competencias motrices necesitan realizar pruebas adaptadas de la Real Federación Española de Gimnasia Rítmica.

Modalidad **MANOS LIBRES.**

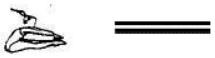
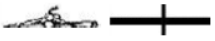
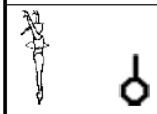
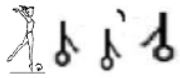
Ver Reglamento de Gimnasia Rítmica FEDDI 2023 (es igual a la modalidad de habilidades deportivas)

MODALIDAD INDIVIDUAL

	HABILIDADES	ADAPTADA	COMPETICIÓN	PENALIZACIÓN
Aparato	Manos libres	Aro	Cuerda	
Dificultades corporales	Min 3 - Máx 7			0.30 < 3 BD
	Min 1. de cada grupo corporal			0.30 por cada 1 ausente
	Valor: 0,10 - 0,20 - 0,30			0,30 por cada DB > 0,30
Ondas (W)	Min. 2. Ondas totales o parciales.			0.30 por cada 1 ausente
Elementos de riesgo		Max. 4		No penalización
Pasos de danza	Min 2. Min 3 movimientos de danza diferentes			0.30 por cada 1 ausente
DA		Max. 10		No penalización

DIFICULTADES AÑADIDAS FEDDI

DIFICULTADES CORPORALES FEDDI	
VALOR 0,10	**SALTOS**
	Salto vertical sin rotación
	Salto agrupado sin rotación: se elevan las rodillas al pecho durante el vuelo.
	Salto caballito: impulso con un pie. Se eleva primero una rodilla al pecho y sucesivamente la otra. La recepción se realiza primero con un pie y después con el otro.
	Salto vertical el passé: pudiendo ser passé abierto o cerrado

DIFICULTADES CORPORALES FEDDI	
VALOR 0,10	**EQUILIBRIOS**
	Equilibrio sobre dos pies (5ª posición)
	Equilibrio passé abierto en planta
	Extensión de rodillas
	Equilibrio spagat: sin apoyo de las manos en el suelo
	Equilibrio spagat con flexión del tronco delante
	Penchee con apoyo de una/dos manos
	Sentada piernas juntas flexión de tronco delante
	Sentada piernas en spagat frontal flexión de tronco delante
	Boca abajo extensión de tronco, piernas en flexión, pies en contacto con la cabeza y manos apoyadas en el suelo
	ROTACIONES
	Rotación pies juntos 360º
	Giro coupe 360º: la punta del pie se coloca a la altura del tobillo.
	Rotación 360º pierna por debajo de la horizontal

***Excepcionalmente, si algún gimnasta de este nivel quiere realizar algún ejercicio con aparato, ya sea aro o pelota, lo deberá comunicar a FECAM por email antes del 1 de marzo para que se tenga en cuenta y se pueda realizar una exhibición, sin que esta puntué en ningún caso.**

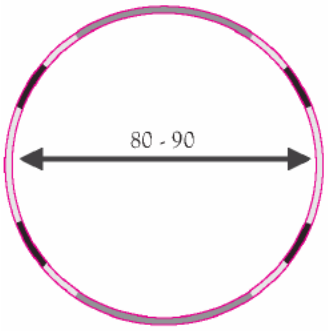
NUEVO

PRUEBAS RÍTMICAS

Dirigido a deportistas de G3 que además dependen de ayudas técnicas para su movilidad (nivel G4).

Aparato **ARO.**

Aparato: ARO
Grupos Corporales:
Desplazamientos
Movimientos Dinámicos
Movimientos Estáticos
Rotaciones



- Material: madera o plástico.
- Peso: 300 gr. como mínimo.
- Diámetro interior: 800-900 mm.
- Color: opcional, puede estar forrado.

La duración de la música, en este nivel, será de 1:30 a 1:45 minutos.

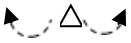
DIFICULTAD CORPORAL:

1. DESPLAZAMIENTOS

- Rectas
- Diagonales
- Circulares
- Media Luna

2. MOVIMIENTOS DINÁMICOS

- Posición de pie:
  - Rodillas elevadas
  - Piernas extendidas
  - Talones a glúteos
  - Caballito (galope)
  - Tijera (delante o detrás)
  - Vertical con elevación de una pierna
- Posición sentada:
  - Elevar ambas piernas
  - Tijera

- Brazos:
  - Onda brazos delante S
  - Onda brazos al lado S
  - Brazos arriba y abajo
  - Brazos lateral 

3. MOVIMIENTOS ESTÁTICOS

- Posición de pie:
  - Dos pies en media punta
  - Un pie en talón o media punta
- Posición sentada:
  - Sobre una rodilla
  - Piernas abiertas cuerpo delante
  - Piernas juntas cuerpo delante
  - Piernas abiertas flexión de cuerpo hacia pierna derecha o izquierda.
- De rodillas:
  - Pierna extendida lateral, mano contraria apoyada en el suelo y extensión del cuerpo lateralmente hacia la mano de apoyo.

4. ROTACIONES

- Posición de pie:
  - Pies juntos
  - Sobre una pierna, libre elección
- Posición sentada:
  - Sobre rodillas
  - Sobre glúteos

NOTA: Las dificultades serán contadas solo si se realizan los movimientos amplios, completos y claros.

DIFICULTAD DEL APARATO: Esta también deberá estar representada (mínimo 4 dificultades para un valor de 0.40 y máximo 10 para un valor de 1.00), el valor será de 0.10.

MAESTRÍAS DEL ARO

	Paso a través del aro con todo o parte del cuerpo
	Rodamiento del aro sobre el cuerpo
	Rodamiento del aro en el suelo
	Serie de rotaciones alrededor de la mano Una rotación en una parte del cuerpo
	Rotaciones del aro alrededor de su eje: • Una rotación libre entre los dedos • Una rotación libre sobre una parte del cuerpo • Rotación en el suelo

	Paso por encima del aro con todo o una parte del cuerpo
	Pequeño lanzamiento y recuperación
	Manejo

LA NOTA FINAL VIENE DADA POR LA SUMA DE:

Dif. Corporal + Dif. Aparato = NOTA FINAL MÁXIMA

NOTA FINAL MÁXIMA:

Ejercicio 2.40 + 1.00 = 3.40